

Le **PROFIL**
HALTÉROPHILIE

c'est:

- * 6 cours d'haltérophilie sur un horaire de 9 jours
- * Le choix de participer à des compétitions du réseau du sport scolaire (RSEQ). Des frais d'inscriptions sont alors exigés par compétition
- * De l'entraînement Élite une fois par semaine de 16 h 30 à 18 h (facultatif)
- * L'accès au local d'haltérophilie lors des dîners inscrits à l'horaire, soit 4 midis par 9 jours, et la priorité sur les élèves hors profil en cas d'achalandage élevé
- * Un encadrement pédagogique et disciplinaire personnalisé

Pour plus d'information:

Alain Bilodeau

Responsable du profil

alain.bilodeau@cssdgs.gouv.qc.ca

514-380-8899 poste 5074

Centre de services
scolaire des
Grandes-Seigneuries
Québec



PROFIL
ÉPAULÉ JETÉ



L'ARRACHÉ



**H
A
L
T
É
R
O
P
H
I
L
I
E**



FRAIS D'INSCRIPTION

**65 \$ par élève
(Prix sujet à changement)**

**Cette somme couvre les frais
suivants:**

- * Deux T-shirts;
- * Les bandages aux poignets;
- * La participation à une compétition.

CRITÈRES DE SÉLECTION

32 élèves par niveau seront retenus

Formulaire recommandation demandé

MISSION DU PROGRAMME

À travers le Profil Haltérophilie, l'élève aura l'occasion de développer des aptitudes physiques de base telles que la flexibilité, la force, la vitesse, mais aussi morales comme le courage, la volonté et la discipline. L'élève pourra aussi acquérir les bases du CrossFit. À la fin de la 5e secondaire, les jeunes seront aptes à connaître les principes de base de l'entraînement haltérophile ainsi que son application. Certains élèves seront même actifs sur la scène provinciale.

